உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
ஆனி
மலர் 12

1974
ஜூன்
இதழ் 6



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வெற்றிச் சிகரத்தின் படிகள்

நினைவிருக்கட்டும் — உனக்குக் கிடைத்துள்ள உடல், மனம், செல்வம், சக்தி, திறமை, புத்தி, பகுத்தறிவு, பதவி, செல்வாக்கு அனைத்தும் நல்ல பணிகளுக்காகவே, உன்னை அவைகளால் மேம்படுத்திக்கொள்வதற்காகவே இறைவனால் தரப்பட்டுள்ளவை. இறைவனுக்கு உவப்பான அறவழியில் அவைகளை ஈடுபடுத்துவதே அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். மிகவும் கவனத்துடன் அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்து. உனக்கும் நலம். அவைகளும் பயன்பெறும். கவனமில்லாவிடில் கெட்ட வழியில் அவை பயன்படும். உடலை நற்பணிகள் ஈடுபடுத்தாவிடில் கெட்ட பணிகளில் ஈடுபடும். மனத்தை நல்லெண்ணங்களில் திருப்பாவிடில் கெட்டதை எண்ணும். செல்வத்தை நல்வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தாவிடில் வீணாக ஆடம்பரச் செலவாகி வீணாகும்.

நினைவிருக்கட்டும் — எந்தப் பொருளையும் நல்ல வழியில் பயன்படுத்தாமல் கெட்ட வழியில் பயன்படுத்தினால் அது புதிது புதிதான கேடுகளை விளைவிக்கும். அதனால் புதிது புதிதான துக்கங்கள் தோன்றும். அல்லது பொருளே வீணாகி அழிந்துவிடும்.

— ஸாதனமாலா

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஆனி
மலர்-12



1974
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

ये देवा दिवि ष्ठ ये पृथिव्यां
ये अन्तरिक्ष ओषधीषु पशुष्वप्स्वन्तः
ते कृणुत जरसमायुरस्मै
शतमन्यान् परि वृणक्तु मृत्यून् ॥

இறைவ! விண்ணிலும், மண்ணிலும், வானிலும், பயிர்களிலும், பிராணிகளிலும், நீரிலும் உள்ளடங்கியுள்ள சக்தி மிக்க உன் பல்வேறு அம்சங்கள் அடியேனை நீண்ட ஆயுள் வாழச்செய்யட்டும். இவனது ஆயுளைப் பிரிக்க வரும் நூற்றுக்கணக்கான கேடுகளை அப்புறப்படுத்தட்டும்.

— அதர்வவேதம்

விஞ்ஞானமும் ஆன்ம நிறைவும்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

'வேதாந்தம் உலகமே மாயை என்கிறது. அதனால் உலக வாழ்க்கைக்கு உதவுகிற விஷயங்களில் இந்தியர்களுக்கு அக்கறையே கிடையாது. சயன்ஸ், டெக்னலஜி வைத்தியம், என்சினீயரிங் எல்லாம் மேல்நாட்டிலிருந்துதான் இந்தியாவுக்கு வந்திருக்கிறது' என்று சில வெள்ளைக்காரர்கள் சொல்வதுண்டு இதுவே உண்மை என்று நம்மவர்களும் நம்பி, 'ஏதோ கண்ணுக்குத் தெரியாத ஸ்வாமியையும், ஆத்மாவையும் பற்றித்தான் ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் இருக்கின்றன. லோக வாழ்க்கைக்கு உபயோகமாக அவற்றில் ஒன்றும் இல்லை' என்று கண்டனம் செய்வதுண்டு.

உண்மையில் நம்முடைய சாஸ்திரங்களில் இல்லாத சயன்ஸ் எதுவுமே இல்லை. நமது புராதன சாஸ்திரங்களை யெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்த்தால் இந்த உண்மை தெரியும். ஆயுர்வேதம் சரகர், சுச்ருதர் முதலானவர்களின் கிரந்தங்களைப் பார்த்தால் இப்போதைய பெரிய டாக்டர்களும் அதிசயிக்கும்படியான மருத்துவ முறைகளையும், ஸர்ஜரி விஷயங்களையும் தெரிந்து கொள்கிறோம். மிகவும் புராதனமான அதர்வண வேதத்திலேயே யுத்தத்தில் உண்டாகும் பலவிதமான காயங்களைக் குணப்படுத்தும் மூலிகைகள், சிகித்சை முறை முதலியவற்றைப் பற்றிச் சொல்லியிருப்பது இப்போதும் ரொம்பவும் உபயோகமாக இருப்பதாகச் சமீபத்தில் காசி சர்வகலாசாலையில் ஒருத்தர் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார் என்ஜினீயரிங் டெக்னலஜியிலும் ஆதியிலேயே அபாரமான திறமையை நம்மவர்கள் காட்டியிருக்கிறார்கள். போஜராஜன் செய்த ஸமராங்கண சூத்திரத்தில் ஆகாய விமானம் உள்படப் பலவிதமான மிஷின்களைச் செய்கிற முறைகள் விவரித்திருக்கிறது. சுமார் இரண்டாயிரம் வருஷங்களான ஓர் இரும்பு துவஜஸ்தம்பம் இன்றைக்கும் தில்லி குதுப்மினருக்குப் பக்கத்தில் துருப்பிடிக்காமல் இருக்கிறது. டாடா தொழிற்சாலை இல்லாமலே இப்படிப்பட்ட பெரிய தூணை எந்த உலையில் அடித்து உருவாக்கினர்கள் என்று ஆச்சரியப்படும்படி இருக்கிறது. தமிழ் நாட்டிலேயே இப்படிப் பல என்ஜினீயரிங் அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. பல நூற்றுண்டுகளான கல்லணை எந்தவிதமான கலவையால் கட்டப்பட்டது என்று இன்றும் புரியவில்லை. ஆவுடையார் கோயில் கொடுங்கையில் பாறுங்கல்லை ஒரு காகிதத்தின் அளவுக்கு மெல்லியதாக இழைத்திருக்கிறார்கள். திருவீழிமிழலை வௌவால் ஒட்டி மண்டபத்தின் பிரம்மாண்டமான வளைவை (Arch) எந்த ஆதாரத்தில் கட்டியிருக்கிறார்கள் என்று என்ஜினீயரிங் நிபுணர்களும் வியக்கிறார்கள்.

தமிழில் பதினெண் சித்தர்கள் பாடலில் இருக்கிற வைத்திய நுணுக்கங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

வான நூலில் (Astronomy) நமக்கு இருந்த பாண்டித்தியத்தால் தான் எத்தனையோ ஆயிரம் வருஷங்களாக, இன்று அமாவாசை, இன்று கிரகணம் என்று கொஞ்சம்கூடத் தப்பாமல் பஞ்சாங்கம் கணிக்க முடிந்திருக்கிறது.

எல்லாக் கலைகளும், சாஸ்திரங்களும், சயன்ஸுகளும் பாரத தேசத்தில் நன்றாக வளர்ந்தே வந்திருக்கின்றன. ஆனாலும் இப்போது விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புக்களால் அணுகுண்டு போன்ற எத்தனையோ அனர்த்தங்கள் உண்டாகியிருப்பதைப் பார்க்கிறோமல்லவா? இப்படி நேரக்கூடாது என்பதாலேயே, பக்குவமானவர்களுக்கு மட்டும் நம் தேசத்தில் — விஞ்ஞான நுணுக்கங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்தார்கள். சாதாரண ஜனங்களுக்குப் புரியாத பரிபாஷையில் இந்த சாஸ்திரங்கள் அமைந்திருப்பதற்கு இதுவே காரணம். சித்தர்களின் தமிழ்ப் பாடல்களும் கூட இப்படித்தான் நமக்குப் புரியாத பரிபாஷையில் இருக்கும்.

இப்போது நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்தால் நம் சாஸ்திரங்களிலிருந்து பல விஷயங்கள் தெரிந்துகொள்ள முடியும். சில சமாசாரங்கள் நமக்குப் புரியாமல் இருக்கும். அதற்காக அவற்றை ஒதுக்கிவிடக் கூடாது. நமக்குப் பின்னால் வருபவர்களுக்காவது அது புரியக்கூடும் என்பதால் நமக்குப் புரிகிற சாஸ்திரங்கள்; புரியாத சாஸ்திரங்கள் எல்லாவற்றையும் நாம் ரட்சிக்க வேண்டும்.

மற்றத் தேசங்களிலும் இந்த விஞ்ஞான வித்தைகள் வளர்ந்து வந்திருக்கின்றன, நாம் ஆதியில் நமக்கென்றே இருந்த இந்த வித்யா சம்பத்தை மறந்துவிட்டு மற்றவர்களிடமிருந்து இப்போது கற்றுக்கொள்கிறோம்! இதில் ஒரு முக்கியமான வித்தியாசம், இந்த வித்தைகள் யாவும் பிரம்ம வித்தை என்கிற ஆத்ம சிரேயஸுக்கு அநுசரணையாகவே நம் தேசத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தன. வெறும் லௌகிக சௌக்கியத்துக்காகவே அவற்றை உபயோகப்படுத்தி மேல்நாடுகள் உண்டாக்கியிருக்கிற 'நாகரிகத்'தில் ஆத்மசாந்தி அடியோடு போய்விட்டது. இதை மேல்நாட்டுக்காரர்கள் நன்றாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள். விஞ்ஞானத்தின் மூலம் படிப்படியாக நாகரிகத்தில் ஏறி, இப்போது அவர்கள் அதில் உச்சநிலைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும் இதில் ஆத்ம திருப்தி இல்லை என்று கண்டுகொண்டு நம்முடைய வேதாந்தத்தின் பக்கமும் நம்முடைய பக்தி மார்க்கத்தின் பக்கமும் வர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நாமோ நம்முடைய லௌகிக வித்தை, ஆத்ம வித்தை இரண்டையும் அலட்சியம் செய்துவிட்டு, மற்ற நாட்டவர்கள் அடைந்திருக்கிற இரண்டுங்கெட்டான் நாகரிகத்தைத் தேடி ஓடுகிறோம். அவர்கள் இரும்பு யுகத்திலிருந்து (Iron Age) பிரகாச யுகத்துக்கு (Golden Age) வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். நாமோ பிரகாச யுகத்திலிருந்து இருட்டு யுகத்துக்குப் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம்!



வனஸ்பதி - தேவைதானு ?

நாடெங்கிலும் உணவுப்பொருள்களின் விலை விஷம்போல் ஏறிக் கொண்டு போகும்போது உச்சாணிக்கொம்பில் இன்று நிற்பது எண்ணெய் வகையாகும். நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், கடலை-எண்ணெய் என்ற தாவர எண்ணெய்கள் கிராக்கியாக ஆக, ரப்பர் விதை எண்ணெய்யும் சூரியகாந்தி எண்ணெய்யும் மற்றும் ஊர் பேர் குணமறியமுடியாத எண்ணெய்களும் இவைகளின் உருவிலும் அதே விலையிலும் வலம் வருகின்றன. மற்ரோர் எண்ணெய் வகை வனஸ்பதி நெய்யும் எண்ணெயுமாகும். இதற்கு ஏகக் கிராக்கி. இதற்காகக் க்யூ நிற்பவர் பெரிய நகரங்களில் அதிகம்.

வனஸ்பதி பற்றிய முன்கதை நினைவிருக்கும். மேனுட்டில் மீன் எண்ணெய்யும் சில தாவர விதை எண்ணெய்களும் மக்களுக்குப் பயன் படாததால் வீணுகி வந்தன. சோப்பு தயாரிப்பு முறையில் எண்ணெய் தேவைப்பட்டது. உணவுக்குப் பயன்படும் எண்ணெய்களை அம்முறையில் பயன்படுத்துவதை விட வீணுக நிற்கும் எண்ணெய்களையும் கொழுப்புகளையும் பயன்படுத்தலாமே – அதனுல் மிக மலிவாக சோப்புகளை விற்கலாமே என்ற வியாபார நோக்கில் இந்த எணணெய்களைப் பயன்படுத்த முற்பட்டனர், எண்ணெயையும் ஆல்கலியையும் சேர்த்துச் சோப்பு தயாரித்த காலம் மறைந்தது. செயற்கையான அழுக்ககற்றிகள் (detergents) வந்தபின் இந்த மீன் கொழுப்பிற்கும் தாவர எண்ணெய்க்கும் மீண்டும் கிராக்கி குறைந்தது. அப்போதுதான் ஹைட்ரோஜனே இந்த எண்ணெய்யில் கலப்பதன் மூலம் உணவெண்ணெய் யாக்கலாம் — நெய்போன்ற அமைப்பைத் தரலாம் என்ற நிலையை விஞ்ஞானிகள் கண்டனர். வனஸ்பதி உருவாகியது.

வனஸ்பதி தயாரிக்க இந்தியாவில் மிருகக் கொழுப்பு கலக்காமல், தாவரக் கொழுப்பையே சேர்த்து வனஸ்பதி உண்டாக்கப்பெற்றது. நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெயோ தேவை இல்லை. எந்தத் தாவரக் கொழுப்பும் (தாவர விதை எண்ணெயும்) வனஸ்பதியாக முடியும். நல்லெண்ணெய் போன்றவைகளின் விலை ஆகாயத்தை எட்டும்போது, மற்ற வகையில் பயன்படாத தாவர விதை எண்ணெய் அனைத்தும் வனஸ்பதியாக மாற்றப்பெற்று நல்லெண்ணெய் முதலியவை விற்கும் விலையிலேயே சற்றேறக்குறையக் கிடைக்கும்போது அதற்குக் கிராக்கி ஏற்படுவதில் என்ன அதிசயம். சமைப்பவர்களைக் கேளுங்கள் — நல்லெண்ணெயையோ தேங்காய் எண்ணெயையோ விட வனஸ்பதி நெய்யும் எண்ணெயும் சமையலில் மிகவும் சிக்கனமாக

வும் ருசியாகவும் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்க உதவுவதாக நிரூபிப்பார்கள். சிக்கு வாஸனை, அதிக எண்ணெய் குடிப்பது, நிறம் குன்றுவது போன்ற தோஷங்கள் இதில் இல்லை. எப்போதும் புதிய நெய் மணம். சிக்கனம். விடமின் சேர்ந்தது என்று சொன்னதுமே விஞ்ஞான வழியில் மூடநம்பிக்கையுடன் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்பவர்களாயிற்றே - மனத்திற்கு மேலும் நிம்மதி.

நீர்போன்று திரவ நிலையில் உள்ள எண்ணெய் ஹைட்ரோஜன் சேர்க்கப்படுவதால் நெய்போல் உறைகிறது. இதுவே வனஸ்பதி. நல்ல அழுத்தத்தில் கடும் சூட்டில் இருக்கும்போது எண்ணெய்யில் ஹைட்ரோஜனை முறைப்படி சேர்க்கின்றனர். ஹைட்ரோஜன் சேர நிக்கல் தூள் உதவுகின்றது. unsaturated ஆக ஹைட்ரோஜனுடன் கலக்க முடியாதிருந்த எண்ணெய் ஹைட்ரோஜன் கலக்கத் தகுதி பெற்று அத்துடன் கலந்து saturated ஆகின்றது. அதைச் சுத்தம் செய்து நாற்றத்தை அகற்றி வடிகட்டி தெளிந்த நிறமும் எண்ணெய் ருசியற்றதுமான ஒரு எண்ணெய் - நெய் கிடைக்கிறது.

Saturated கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் - அது தாவர வகையானுலும் மிருகவகையானுலும் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்ட முடிவு. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் கேடுதரக்கூடியது என்று அவர்கள் கூறுகிறுர்கள். அமெரிக்காவில் ஒயிட் ஹவுஸில் நடந்த சிறுவர் - யுவர் ஆரோக்கிய வழிகளுக்கான கருத்தரங்கில் டாக்டர் டேவிட் ஸ்பைன் என்பவர் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

If 35 percent of his calories comes from fats, is Junior being prepared starting in the nursery school, for a coronary occlusion? Fat meat hamburgers, bacon and mayonnaise, sandwiches, followed by ice cream, may be good for the farmer, good for the undertaker, but bad for the populace.

இன்று ஹிருதய நோய்களுக்கும், முக்கியமாக ஹிருதயத்திற்கு ஊட்டம் தரும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பிற்கும் முறையற்ற வகையில் கொழுப்புச்சத்து உணவுகள்தான் காரணம் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். அதிலும் இந்த Saturated fats என்ற வகையில் அடங்கும் வனஸ்பதி முக்கிய இடம் பெறுகிறது. அமெரிக்க ஹிருதய நோய் கழகம் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளின் அளவை குறைப்பதுடன் முக்கியமாக இந்த Saturated fats வகையைச் சார்ந்ததைத் தவிர்க்கச் சொல்கின்றனர் Unsaturated தாவர எண்ணெய் வகைகளைக் குறைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளச் சொல்கின்றனர்.

The saturated fats have the property of raising the cholesterol level in blood, which may eventually lead to coronary-artery diseases-(arterio sclerosis). The unsaturated oils on the other hand, tend to lower the cholesterol level.

வனஸ்பதி இடத்தில் ஏன் இத்தனை பயம்? சாதாரணமாக ஒரு தடவை பொரியல், வருவல் முதலிய பக்குவ முறைக்குப் பயன்படுத்தப் பட்ட எண்ணெய் மறுதடவை பயன்படுவதில்லை. ருசி தருவதில்லை. சுட்ட எண்ணெயில் அதன் கொழுப்புத் தன்மை மாறிவிடுகிறது. போஷக சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. வனஸ்பதியாக மாறுமுன் தாவரக் கொழுப்புகள் கடும் சூட்டில் காய்ச்சப்பெறுவதால் சுட்ட எண்ணெய் நிலையை அடைந்துவிடுகின்றன. அதனால் செயற்கை யாகவே அதில் போஷக சத்துக்கள் சேர்க்கப்பெறுகின்றன. விஞ்ஞான நோக்கில் Essential Fatty Acids (EFA) அழிந்தோ, மாறியோ விடுவ தாகக் கூறுகின்றனர்.

இதுபற்றி ஓர் அறிஞர் குறிப்பிடுவதாவது:—

The abnormal fatty acids produced by hardening (hydrogenation) are the real worry. The atoms in the EFA molecule may be rearranged during the hydrogenation to produce a completely abnormal fatty acid with a different arrangement of the various atoms in space.

The new structure may closely resemble the old one just as the right hand resembles the left hand, but in fact, the structure is not the same. When these seemingly identical molecules are consumed they are absorbed because of their similarity to normal EFA. During the process when various biochemical reactions take place to assimilate the fat, the body may find that it has blundered in the selection of the FEA. But then, the reaction would have gone too far to discard the wrong choice and begin afresh with the normal EFA. The vicious circle produces in man and animals a deficiency of EFA. It is like jamming the wrong key into a lock; not only is the lock not opened but the right key is also rendered useless.

ஆக்ஸ்போர்ட் யுனிவர்சிடியைச் சார்ந்த டாக்டர் Hugh Sinclair என்பவர் EFA குறைவதால் நரம்பு, ஹிருதயம், ரத்தக்குழாய், தோல், கண் முதலிய இடங்களில் பல நோய்கள் உண்டாகக்கூடும் என்கிறார்.

மற்றொன்று ஹைட்ரோஜேனேஷனுக்காக 'நிக்கல்' சேர்க்கப்பெறுகின்றது. பிறகு நன்கு வடிகட்டப்பெறுகின்றது. சிறிதளவு அதில் நிக்கல் தங்கினுலும் புற்றுநோய் வரக் காரணம் உண்டு. இன்றைய அவசர உற்பததி, நேர்மையற்ற வியாபாரப் போட்டி, பொதுவான கவனக் குறைவு இவைகளின் காரணமாக நிக்கல் தங்கியிருந்தால்? நிக்கல் உட்சென்ருல் உடலுக்குத் தேவையான மற்ற உலோக சத்துக்கள் உட்சேர்வதைத் தடைசெய்து தன்பாலிழுத்துக்கொள்ளும்.

இப்படியெல்லாம் ஒருபுறம் விஞ்ஞானிகள் – மூட நம்பிக்கையுள்ளவர்களல்ல – கூறும் கருத்துகள் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி வெளியாகின்றன ஹோட்டல்களிலோ பேகரிகளிலோ இதைத் தடைசெய்ய முடியாது. ஆனுல் வீடுகளில் இதன் உபயோகம் அவசியம்தானு? ஒருகாலத்தில் நாம் தினசரி உபயோகித்துவரும் எண்ணெய்களே வனஸ்பதியாக்கப்பெற்றுவந்தன. இன்று தினசரி உபயோகிக்கும் எண்ணெய்களும் கலப்படம். வனஸ்பதியாக்கப்பெறும் கொழுப்புப் பொருள் எந்தத் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்தது? நமக்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியதா என்றறிய வாய்ப்பில்லை நிச்சயமாக நன்மை தரக்கூடியது என்று யாரும் கூறமுடியாத நிலையிலுள்ள வனஸ்பதியில் இத்தனை ஈடுபாடு ஏன்?

வனஸ்பதியாலான பொருள்களைச் சாப்பிடுபவர்களது அனுபவமும் நம் கண்களைத் திறக்கும். சில நாட்கள் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால் ஜீரண சக்தி மந்திப்பது கண்கூடு பெருமலமாக அடிக்கடி மலமிளகிப் போவதும் அசதியும் உண்டாகிறது. எண்ணெய்ப் பொருளிடமே துவேஷம் வருமளவு அன்னத்துவேஷம் உண்டாகிறது, சமைப்பவருக்கு சிரமம் குறையலாம்? நாக்கு சப்புகொட்டலாம்? வயிறும் ஈரலும் ஹிருதயமும் தவிர்க்கமுடியாத ஆபத்துக்குள்ளாகித் தவிக்கக் கூடும். சற்று சிந்திப்போம். இன்று பெருமளவு தகாத உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களே நீடித்து நோயாளியாக்குகின்றன.



கருத்தரித்தவர்கள் கவனத்திற்கு

கருத்தரித்துள்ளவர்கள் முக்கியமாக ஆருவது மாதத்திற்கு மேல் கீழ்க்கண்ட உபத்திரவங்களுக்குத் தக்கபடி சிகித்ஸை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். (1) ஓயாத அல்லது கடுமையான வாந்தி. (2) இடைவிடாத அல்லது கடுமையான தலைவலி - தலைசுற்றுதலுடன். (3) மலபந்தம். (4) கலங்கிய - இரட்டையாகத் தோற்றம் தரும் பார்வை. (5) உடல் எடை வேகமாக அதிகரித்தல். (6) கை, கால், முட்டி, முகம், கண் வீங்குதல். (7) சிறுநீர் பிரிவு குறைதல். (8) ஒரு வாரத்திற்கு மேற்பட்டு வயிற்றில் சிசு அசைவது புலப்படாமை. (9) கருவறை - முன் பகுதியிலிருந்து கசிவு. (10) மனக்கலக்கம், மயக்கம் முதலியவை உடன் சிகித்ஸைக்குரியவை.

பிறப்பும் இறப்பும்

டாக்டர் சுவாமிநாத காசிநாதன், M.A., M.Sc., Ph.D. F.Z.S.,
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

"நீ வாழ விரும்புகிருயா? அப்படியாளுல் நேரத்தை வீணுக்காதே" என்று கூறுகின்றன அறநூல்கள். நமது வாழ்நாளின் காலம் மிகக் குறுகியது. நாம் எவ்வளவு நாட்கள் இப்பூவுலகில் வாழப்போகிரும் என்பது பிறக்கும்பொழுதே நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. நம் வாழ்க்கை கடல் நுரை அல்லது நீர்க்குமிழி போன்றது. சாசுவதம் அல்ல. 100 வயது வாழ்ந்த பிறகுதான் இறப்போம் என்பதில்லே. எப்பொழுது வேண்டுமாளுலும் காலன் நம் உயிரினைப் பறிப்பான். இந்த உலகம் ஒரு நாடகமேடை. அதில் வாழும் நாம் கலைஞர்கள். விரும்பியோ, விரும்பாமலோ, நாம் இந்த உலகை விட்டுப் பிரிய நேரிடும். இதை நாம் உணராமல் எதைக் கேட்டாலும் நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப்போடுகிரும். நாளை சிலருக்கு வராமலே போகும். இரவு படுக்கைக்குப் போனவன், மறுநாள் சூரியனை பார்க்காமல் நிரந்தரமாகத் தூங்கிவிடுவதுமுண்டு.

இப்பிறவியிலிருந்து விடுபட்டவன் அவனவன் செய்த வினைக்குத் தகுந்தபடி மறுபிறவி எடுப்பான் என்று நமது சாஸ்திரங்களும், புராணங்களும் கூறுகின்றன. இப்படி புனரபி ஜனனம், புனரபி மரணம் என்று போளுல், என்று நாம் இந்த வாழ்க்கைச் சுழலிலிருந்து விடுபட்டு எப்பொழுது இறைவனடி அடைவது?

"அரிது, அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது" என்று கூறினுர் தாயுமானவர். இந்த மானிடப் பிறவி எடுத்ததே நாம் செய்த ஊழ்வினைப் பயன். அப்படியிருக்க இப்பிறவியிலிருந்து விடுபட நாம் செய்யவேண்டியதைச் செய்யாமல், வாழ்க்கையை வீணுக்கலாமா? பிறவி ஒழித்தற்கே பிறந்தோம். ஆளுல் பகவானைத் துதி செய்யாது பிறவியெடுத்தற்கே பிறந்திருப்பதாக நினைப்பது அறிவின்பால் பட்டதன்று. நாம் வாழக்கடவோம் என்று செல்வத்தை இச்சித்து, ஒழுக்கங்குன்றி தருமத்தை மறந்துவிடுவோமேயாகில், இடைவிடாது என்றும் வாழ்வோமாளுலும், நம்முடைய ஆயுள்கள் போயின என்று கருதவேண்டும். தீவினைப் பயன் வந்தால், அது முற்பிறவியின் செய்த பாபம் என்று அறிபவர்கள், பிறவிப் பிணியின் எல்லையைக் கடந்தவர்.

"அரும்பெறல் யாக்கையைப் பெற்ற பயத்தால்
பெரும் பயனும் ஆற்றவே கொள்க—கரும்பூர்ந்த
சாறுபோல் சாலவும் பின்னுதவி மற்றதன்
கோதுபோல் போகுமுடம்பு"

பெருதற்கரிய இவ்வுடலை பெற்ற பலனால் மிக தருமத்தைச் செய்வீர். கரும்பிலிருந்து சாற்றைப் பிழிந்து, ஆலேயில் வெல்லக்கட்டியை எடுத்த பிறகு அக்கரும்பின் துரும்பு தீயால் வேகும்பொழுது யாராவது வருந்துவாரா? அதுபோல் இவ்வுடம்பால் தருமப் பலனை பிரயாசைப் பட்டு கைக்கொண்டவர்கள் யமன் வரும்பொழுது வருந்தமாட்டார்கள்.

''இன்றுகொல் அன்றுகொல் என்றுகொல் என்னது
பின்றையே நின்றது கூற்றம்—என்றெண்ணி
ஒருவுமின் தீயவை ஒல்லும் வகையான்
மருவுமின் மாண்டார் அறம்''

இன்றைக்கோ? நாளைக்கோ? என்றைக்கோ? வரும் என்று எண்ணாது நமக்கு பின்னால் யமன் நிற்கிறான் என்று நினைத்து பாபங்களை நீக்குங்கள்.

மனிதன் ஆற்றிவு படைத்தவன். இருந்தபோதிலும் எது நல்லதோ அதைச் செய்து கடவுளிடம் மனதை ஈடுபடுத்தாமல், இவ்வுலகிலுள்ள சிற்றின்பங்களில் சிந்தனையை செலவிட்டு தன் பயனுள்ள வாழ்வை வீணாக்கிக்கொள்கிறான்.

இப்புவியில் பிறந்த யாவரும் ஒருநாள் இறந்தேயாகவேண்டும். இறப்பதை வெல்லமுடியுமோ? முடியாது.

''உறங்குவது போலுஞ் சாக்கா(டு) உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு''

தூங்குவதுபோல் மரணம். தூங்கி விழிப்பது போன்றது பிறப்பு. உலகத்தில் சாவுக்கு அஞ்சுவது போன்ற விந்தை வேறொன்றும் கிடையாது. சாவுக்குப் பயப்படுகிறவன் கோழை. இறப்பதற்கு பயப்படாமல், பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்து, தன் வாழ்வை ஒரு லக்ஷியமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். லக்ஷியம் இல்லாதவன் வாழ்வு, துடுப்பு இல்லாத ஒரு கப்பல் எப்படி நேர் பாதையில் செல்லாமல் எங்கெல்லாமோ சென்று தவிக்கிறதோ, அதுபோல் இவனும் வாழ்க்கைப் பந்தத்தில் மாட்டிக்கொண்டு தவிக்கிறான்.

ஆகையினால் இந்த வாழ்க்கையின் லக்ஷியம் கடவுளை அடைய வேண்டும். அதற்கு வயதான காலத்தில் பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளலாம் என்று நினைக்கக்கூடாது. சிலர் அந்த காலத்தையே எட்ட முடியாது. அப்படியே எட்டினாலும், அந்த வயதான காலத்தில் தேவையான சக்தி இருக்குமா? ஆகவே சிறுவயதிலிருந்தே சிறுகச் சிறுக கடவுளைப் பற்றி நினைக்கவேண்டும். நாம் ஆசை, உணர்ச்சி இவைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுவிட்டு, நம்மை இந்த பந்தத்திலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ளவேண்டும். எல்லையிலா ஆசையாலும்,

உணர்ச்சி வேகத்தாலும் மனிதனுக்கு எவ்வளவு கேடுகள் விளைந்திருக்கின்றன என்பதை புராணங்கள் வாயிலாகவும், விஞ்ஞான ரீதியிலும் நாம் அறிவோம்.

இந்தப் பிறவியில் காலத்தை வீணுக்காமல், நல்ல பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். சிறிய வயதிலிருந்து இறைவனடி சேரவேண்டிய காரியங்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

"உறக்குந் துணையதோர் ஆலம் வித்தீண்டி
யிறப்ப நிழற் பயந்தா அங்-கறப்பயனுந்
தான் சிறியதாயினுந் தக்கார்கை பட்டக்கால்
வான் சிறிதாப் போர்த்து விடும்"

எப்படி ஒரு ஆலம் விதை வளர்ந்து பெரிய மரமாகி, நிழலைக் கொடுக்கிறதோ, அதுப்போல தருமப் பலன் சிறியதானுலும், பெரியோர் கையில் கொடுக்கப்பட்டால் வானிலும் பெரியதாயிருக்கும். அன்புடையீர்! காலத்தை வீணுக்காமல், ஒரு நாளைக்கு ஒரு விநாடியாகிலும் நம் பாவங்களைப் போக்கும் பெருந்தகையாளுகிய இறைவனை நினைப்பீராக.



மனமும் அதன் குணங்களும் - (6)

மனதின் மஹாகுணங்களில் ஸத்வகுணம், பரிசுத்தி - தூய்மை - தெளிவு - ஆனந்தம் - அறிவு மயமானது. இவைகளை வளர்க்கக்கூடியது. இவைகளால் வளர்க்கப்பட வேண்டியது. ஜனன-மரண ரூபமான இந்த சம்சார சமுத்திரத்திலிருந்து கரையேறி, சித்த சுத்தியும் ஞானமும் அடையவும் அதன் மூலம் பரப்பிரும்ஹ ஞானம் மோக்ஷம் பெறவும் விரும்புபவர்தான் ஸத்வகுணத்தை விருத்திபண்ணிக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் பொதுவாக மற்றவருக்கு அவசியத் தேவையில்லை என்றும் நினைத்தல் தவறு. ஸம்ஸார வாழ்க்கையை ஸாரமாக நன்ருக இன்பமாக குறைவின்றி அநுபவிக்க விரும்புபவர்களும் எவ்விதமான வாழ்க்கையிலும் மேன்மை வளம்பெற விரும்புபவர்களும் ஸத்வ குணத்தை அதிகம் அடைந்தால்தான் தமது லக்ஷ்யத்தை உலக வாழ்க்கையில் நன்கு நிறைவேற்ற முடியும்.

உலகில் ஸுகபோகங்களுக்கு சாதனம் செல்வம். செல்வத்தைத் திரட்டுவதற்கும், அதைக் குறையாமல் அழியாமல் காப்பதற்கும், கெட்ட வழிகளில் செலவு செய்யப்படாமல் இருப்பதற்கும், பகுத்தறிவு தரும் புத்தி-மேதை முதலில் அதி அவசியமானது. ஆதலால் 'ஆளைத் தேடி ஆஸ்தியைத் தேடு' என்று சொல்லுவதுபோல், புத்தி—மேதையைத் தேடிவிட்டுத்தான் செல்வம் தேடவேண்டும் என்று நமது வேத சாஸ்திரங்கள் புத்தி மேதையை வளர்க்கும் சாதனத்தையே முதன் முதலில் உபதேசிக்கின்றன. அடுத்தபடியாகத்தான் லக்ஷ்மியை—செல்வத்தை வளர்க்கும் சாதனத்தை உபதேசிக்கின்றன.

உதாரணமாய் — தைத்திரீய உபநிஷத்தில் 4வது அநுவாகம் ஆரம்பத்தில் புத்தி மேதையை வளர்க்கும் ஜப மந்திரத்தை உபதேசிக்கின்றது. பிறகுதான் தனதான்யாதி ஸம்பத்தை வளர்க்கும் ஆவஹந்தீ ஹோமத்தைக் கூறுகிறது. இந்த கட்டத்தில் ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதர் —

"अमेधसो हि श्रीरनर्थायैव भवति"

புத்திமேதை யில்லாதவனுடைய செல்வம் எல்லாம் அனர்த்தத்தையே உண்டாக்கும். ஆகவே மேதை தரும் மந்திரத்தை முதலில் ஆவிருத்தி செய்வதற்காக அந்த மந்திரம் முதலில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

செல்வம் என்பது, பணம் பூமி வீடு அணி ஆடைகள் மட்டுமல்ல. வித்யை விஞ்ஞானம் கலைகள் தொழில்கள் யாவும் செல்வமே. இவை

கள் புத்தி மேதையினல்தான் சம்பாதிக்க முடியும். சம்பாதித்ததை நல்லவழியில் பயன்படுத்த முடியும். புத்தி மேதையின் வளம் ஸத்வ குணத்திற்கே உரியது. விஞ்ஞானிகளுக்கு ஸத்வகுணம் குறைந்து ரஜஸ் தமோ குணங்கள் மேலிட்டால், அவர்கள் விஞ்ஞானத்தை தேசத்தின் நாச கார்யங்களுக்கு பிரயோகம் செய்வர். ஸத்வ குண சீலர்களாய் இருந்தால் தேசத்தின் க்ஷேமத்திற்கே விஞ்ஞானத்தை விநியோகம் செய்வர்.

ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதர் "अमेधसो हि श्रीरनर्थायैव भवति" மேதையில்லாதவனுடைய ஸம்பத்தினல் அனர்த்தமே உண்டாகும் என்ருர். **ஆயுர்வேதம்** மேதையில்லாதவனுடைய ஆயுள் காலமே வீண்தான் என்று நிச்சயித்து, மேதையை வளர்க்கும் மூலிகைகளையும் வழிகளையும் முதலில் சொல்லிவிட்டு, ஆயுளை அதிகமாக்கும் ஓஷதி களைப் பிறகு சொல்கிறது. ஸுசுருத ஸம்ஹிதா சிகித்ஸா ஸ்தானம் 28வது **மேதா-ஆயுஷ்காமீயம்** அத்தியாயம் பாருங்கள். மேதையை வளர்க்க வெள்ளை கார்ப்போக அரிசி, கருப்பு கார்ப்போக அரிசி, வல்லாரை, பிராம்ஹீ, வெள்ளை வசம்பு இந்த மூலிகைகளுடைய காய கல்ப பிரயோக விதிகளை விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கின்றது முதலில். பிறகுதான் ஆயுளை வளர்க்கும் கல்பங்களைத் தருகிறது.

இம்மூலிகைகளினல் காயகல்ப்பம் செய்துகொள்ளும்பொழுது ஜப ஹோமமும் முறைப்படி சேர்த்து செய்யும்படியாக ஆயுர்வேதத்திலும் கூறப்படுகிறது. அதன்படிக்கு மூலிகைகளை ஸேவிக்கும்பொழுது, வேதத்தில் சொல்லிய மேதா ஸூக்தத்தை ஜபித்தால் விசேஷ லாபம் சீக்கிரம் உண்டாகும்.

ஸுசுருதர் எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய கிருதமுறைகளைப் படித்துள்ளார். அதில் ஒன்று —

(1) **பிராம்ஹிகிருதம்** - *பிரும்மிவழுக்கையின் சுயச்சாறு 5 லிடர், பசுவின் நெய் 2½ கிலோ, வாயுவிடங்கம் 160 கிராம், வெண் வசம்பு 80 கிராம், சீந்தில் கொடி 80 கிராம், கடுக்காய் தான்றிக்காய் நெல்லிக் காய் (திரிபலா) மூன்றும் வகைக்கு 160 கிராம். இந்த கல்க சரக்குகளை அரைத்து, உருக்கிய நெய்யில் கலந்து, பிரும்மி பச்சிலை சாறு சேர்த்து முறைப்படி காய்ச்சி வடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதை காயகல்ப்ப முறைப்படி பத்தியத்துடன் ஸேவித்தால் உத்தம பிரயோஜனம். காயகல்ப்ப பத்திய விதியில்லாமல், சாதாரணமாய் நித்தியமே சாப் பிடுவதிலும், ஸத்வகுணம் - புத்திமேதை வளரும். அனுபானம் பசு வின் பால் சாப்பிடவேண்டும்.*

பிராம்ஹ ரஸாயனம், சியவனப்பிராசம் போன்ற முனிவர் ஸித்தர்கள் ஸேவித்து லோக க்ஷேமார்த்தம் கருணையினல் சொல்லி

யுள்ள புத்திமேதையை வளர்க்கும் ரஸாயன முறைகள் பல ஆயுர் வேதத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளன. ஏக மூலிகை பிரயோகங்களும் பல கூறப்பட்டுள்ளன. அவைகளில் சுலபமாய் **சுயம் செய்யக் கூடிய சில முறைகளின்** சுருக்கம் :—

(2) திரிபலா – கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் மூன்றும் சம அளவாய் எடுத்து சூர்ணம் செய்துகொள்ளவும். சம அளவு குழைவு ஜீனியுடன் அல்லது பசு நெய் தேன் இரண்டுடன் சாப்பிடவும். அதி மதுர சூர்ணம், மூங்கிலுப்பு சூர்ணம், அரிசித்திப்பிலி சூர்ணம், இந்துப்பு, வெண்வசம்பு சூர்ணம் இவ்வைந்து சரக்குகளுடன் ஏதாவது ஒன்றுடன் சேர்த்து அல்லது 2, 3, 4, 5 களில் சிலதுடன் சேர்த்து அல் லது ஐந்து சரக்குகளுடனும் சேர்த்து, திரிபலா சூர்ணம் சாப்பிடத் தக்கது. இது நல்ல ரஸாயனத்துடன் ஆயுள்மேதை புத்தி ஞாபக சக்திகளை வளர்க்கும். திரிபலாவை தங்கபஸ்மம் வெள்ளி பஸ்மங்க ளுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதும் உத்தமம். தங்கம் வெள்ளி அப்பிரகம் முத்து பிரவாளங்களுக்கு தனியாகவே புத்தி மேதையை வளர்க்கும் சக்தி உண்டு. திரிபலாவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் விசேஷ லாபம்.

(3) வல்லாரை – பச்சையாக எடுத்து, அரைத்து சாறு பிழிந்து பாலுடன் கலந்து சாப்பிடவும். பச்சை கிடைக்காதபோது, கிடைக் கும் நாளில் சேகரம் செய்து நிழலில் உலர்த்திவைத்துக்கொண்டு, உபயோகிக்கும் முன் சுத்த ஜலத்தில் ஊறவைத்து கல்க்க விழுதாய் அரைத்துப் பசுவின் பாலில் கலக்கி சாப்பிடவும். புத்திமேதை ஓங்குவ துடன், ரக்த சுத்தி ஏற்பட்டு தோல் வியாதிகள் போகும். பிரும்மி வழுக்கையையும் இவ்வாறு உபயோகிக்கலாம். பிரும்மி வல்லாரை இரண்டையும் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம்.

(4) அதிமதுர சூர்ணம் – தனியே பசும்பாலுடன் கலந்து சாப் பிடவும்.

(5) சங்கபுஷ்பி – மேத்யா விசேஷேண ச சங்கபுஷ்பி என்று இந்த மூலிகை புத்திமேதையை வளர்ப்பதில் மிக சிரேஷ்டம் என்று சாஸ் திரக்காரர்கள் எல்லோராலும் புகழப்பட்டுள்ளது. இன்றைக்கும் அனுபவத்தில் இதன் உபயோகம் புத்தி வளர்ப்பில் மிக உபகாரமா யிருக்கிறது என்று வட இந்தியாவில் உள்ள வைத்தியர்கள் அநுபவத் தைச் சொல்லுகின்றனர்.

இது ஒரு குத்துச்செடி. ஹிமாலயத் தொடரில் தானகவே முளைத்து வளருகின்றது. தமிழ்நாட்டில் எனக்குத் தெரிந்தவரையில் இது கிடைக்கவில்லை. தமிழ் தேச வைத்தியர்கள் சங்கபுஷ்பீ என்று காக்கரட்டான் கொடியை சொல்லுகின்றனர். இந்தக் கொடியின் புஷ்பம் சங்குக்கு ஓரளவில் சமான உருவத்தில் இருப்பதால் இதை

சங்கபுஷ்பீ என்று நினைக்கின்றனர். இது சரியல்ல. இதற்கு புத்தி மேதை வளர்க்கும் குணத்தைச் சொல்லவில்லை.

சங்கபுஷ்பீ செடியை புஷ்பித்திருக்கிற தருணத்தில் வேருடன் பிடுங்கி, பசும்பால் சேர்த்து விழுதாய் அரைத்து சாப்பிடவேண்டும். அநுபானம் பசும்பால்.

சங்கபுஷ்பீ சேர்த்து ஒரு கிருதம் உள்ளது. எளிதான நல்ல முறை. பசு நெய் 1 பங்கு, சங்கபுஷ்பீ ஸ்வரஸம் 3 பங்கு, பசுவின் பால் 3 பங்கு. (சங்கபுஷ்பீயின் ரஸம் கிடைக்காவிடில், உலர்ந்த செடியைக் கஷாயம் செய்து கனமான கஷாயம் சேர்க்கலாம்.) விளாமிச்ச வேர், கடுகுரோகிணீ, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு, அதிமதுரம், சந்தனம், நன்னாரிவேர், வெண்வசம்பு, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மஞ்சள், மரமஞ்சள், பேய்புடல், இந்துப்பு, இந்த 17 சரக்குகளும் சேர்த்து மொத்தமாய் நெய்யின் 8ல் ஒருபங்கு (1/8). இது கல்க்க சரக்கு. நெய் முறைப்படி காய்ச்சி, சாப்பிடவும். தினசரி பச்சையாக சங்கபுஷ்பீ கிடைக்காத இடத்தில், அது கிடைக்கும் சமயத்தில் இந்த நெய் தயாரித்து சாப்பிடத்தக்கது. தனி சங்கயுஷ்பீயே மேதைக்கு வளம் தரும். தனி பசுநெய் மேதை வளர்ப்பது. இந்த முறைப்படி நெய் தயாரிப்பதில், மேதையை வளர்க்கும் வேறு சரக்குகளுடன் சேர்ப்பதில் இன்னம் அதிகம் குணம் தரும்.

(6) **ஹேம பஞ்சாரவிந்தகிருதம்** - தாமரையின் விதை, புஷ்பம், கொடி, இலை, புஷ்ப கேஸரம் ஐந்தும் கல்க்கமாய் அரைத்து, பால் சேர்த்துப் பசுநெய் தயாரிக்கவும். இதில் தங்கபஸ்மம் கலந்து சாப்பிடவும். இழந்துபோன புத்தியெல்லாம் திரும்பி வரும். பைத்தியம் கூடத் தெளியும்.

(7) **ஹேம சதுஷ்குவலயகிருதம்** - நீலோத்பலத்தின் தண்டு, கிழங்கு, இலை, புஷ்பகேஸரம் இவை நான்கும் சேர்த்து நெய்க்காய்ச்சி, அத்துடன் தங்கபஸ்பம் சேர்த்து உபயோகித்தால், மிருகங்களுக்குக் கூட புத்திமேதை உண்டாகும். மனிதர்களுக்குக் கேட்பானேன்? "மேத்யம் கவாமபி கிமு மானுஷாணும்" என்று சாஸ்திரம்.

மனதின் ஸத்வகுணத்தின் முக்கிய அம்சம் **புத்திமேதை**. புத்தி மேதையை வளர்ப்பதாக சொல்லப்படும் மூலிகைகள், திரவியங்கள், செய்கைகள் யாவும் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கின்றன என்றே பொருள். மேதை ஸத்வத்தினுல்தான் ஏற்படுகிறது.

மேற்கூறிய மருந்துகளும் ஸத்வமான புத்தியை வளர்க்கும். சிலாஜது, பல்லாதக கிருதம், நாரஸிம்ஹ கிருதம் போன்ற ஆயுர்வேத ரஸாயனங்களும் புத்தி ஸத்வத்தை வளர்ப்பதுடன், சரீர தாதுக்களுக்

கும் திருடத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் நன்கு வளர்ப்பவை. மனம் சரீரத்தின் ஒரு பிரதான அங்கம். சரீரம் திடமாயிருந்தால்தான் மனம் திடமாயிருக்கமுடியும் என்ற காரணத்தினுல் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும் வழிகளை, சரிர தாதுபுஷ்டி தரும் ஓஷதிகளுடன் சேர்த்து உபதேசிக்கின்றது. இவ்விதமே ஸாத்விகமான புத்தியில்லாமல், உடல் வலிவு மட்டும் இருந்தால், அதர்மமும் அனர்த்தங்களும் விளையும். ஆகவே, சரீர தாதுபுஷ்டிக்காக சொல்லும் ரஸாயனங்களில், ஸாத்விக புத்தியை வளர்க்கும் திரவியங்களை சேர்த்தே சொல்லுவது ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் தனிச்சிறப்பு.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி "பிராம்ஹே முஹூர்த்தே புத்யேத" - உதயத்திற்கு நாலு நாழிகைக்குமுன் எழுந்திரு, "ந ஸுராம் பிபேத்" - கள் குடிக்காதே போன்ற செய், செய்யாதே என்ற ஆசாரங்கள் அனைத்தும் மனதின் ஸத்வகுணத்தையே அதிகம் செய்பவை. யோக சாஸ்திரம் உபதேசிக்கும் பிராணுயாமாதிகள் ஸத்வத்தை வளர்ப்பதற்கே ஏற்பட்டவை.

யோக-வேத-சாஸ்திரங்களில் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்க சொல்லப்பட்ட நியம-ஜப-ஹோமாதிகளில் மந்திரங்களை மாத்திரம் சொல்லாமல் சீந்தில், அறுகு, புரசு, அரசு, கருங்காலி, நாயுருவி முதலிய ஆயுர்வேதம் கூறும் மூலிகைகளையும், நெய். தேன், பால் முதலியதையும் சேர்த்து சொல்லப்பட்டுள்ளது. மந்திரங்களுடைய சக்தி மூலிகை—திரவியங்களுடைய சேர்க்கையால் அதிகமாகிறது என்ற காரணத்தினுல். இவ்விதமே ஆயுர்வேதம் ஸத்வகுணம் புத்திமேதைகளை வளர்க்கும் ரஸாயன ஔஷதங்களில் தர்ம சாஸ்திரம் சொல்லும் ஆசாரத்தையும் சேர்த்துள்ளது. **ஸத்யவாதிநம்** - இந்த அம்சத்தை ஆசார ரஸாயனம் என்று போற்றுகிருர் சரகர். மெய்யே பேசுகிறவன். **அக்ரோதம்** - சினமற்றவன். **நிவிருத்தம் மத்ய மைதுனுத்** - கள் மற்ற லாகிரி வஸ்துவை விலக்கினவன், பிரும்மசர்யம் வழுவாதவன். **அஹிம்ஸகம்** - அஹிம்ஸா விரதமுள்ளவன். **அநாயாஸம்** - தனது உடல், உள்ளத்தைத் துன்புறுத்திக்கொள்ளாதவன். **பிரசாந்தம்** - பூர்ண சாந்தியுள்ளவன். **பிரியவாதிநம்** - அன்புடன் பேசுபவன். **ஜபசௌசபரம்** - ஜபத்திலும், அழுக்கை அகற்றுவதிலும் ஸதா ஈடுபடுபவன். **தீரம்** - தைர்யசாலி. **தானநித்யம்** - நித்யம் தானம் செய்பவன். **காருண்யவேதிநம்** - ஸகலப் பிராணிகளையும் கருணையுடன் பார்ப்பவன். **தபஸ்வினம்** - தவம் புரிகிறவன். **தேவ-கோ-பிராம்ஹணுசார்ய-குரு-விருத்தார்ச்சநே-ரதம்** - தெய்வம், பசுமாடு, வேதியர், வித்தை கற்பித்தவர், உபதேசித்தவர், முதிர்ந்தோர் இவர்களை முறைப்படி வழிபடுபவன். **ஆநிருசம்ஸ்யபரம்** - எப்பொழுதும் கள்ளம், கபடம், பொல்லாங்கற்றவன். **ஸமஜாகரண ஸ்வப்னம்** - பகல் ராத்திரிக்கு விதிப்படிக்கு விழிப்பும் தூக்கமும்

உள்ளவன். நித்யம் க்ஷீரகிருதாசினம் – என்றும் இருவேளையும் பால் நெய் சேர்த்தே உண்ணுபவன். தேசகால பிரமாணஜ்ஞும்—அந்தந்த காலம் தேசத்தின் இயல்பை அறிந்து தகுந்தபடி நடப்பவன். யுக்திஜ்ஞும் - ஊஹமுள்ளவன். அநஹங்கிருதம் - கர்வம் அகந்தையில்லாதவன். சஸ்தாசாரம் - நல்லொழுக்கமுடையவன். அஸங்கீர்ணம் - துஷ்டர்களுடன், போக்கிரிகளுடன் சேராதவன். அத்யாத்ம பிரவணேந்திரியம் - இந்திரியங்களை அடக்கி ஆத்ம விசார சீலன். உபாஸிதாரம் விருத்தாநாம் ஆஸ்திகாநாம் ஜிதாத்மநாம் – முதியவர்கள்- ஆஸ்திகர்கள் - இந்திரியங்களையும் மனதையும் வென்று தன்னடக்கமுள்ளவர்களை பக்தியுடன் வழிபடுபவன். தர்மசாஸ்திரபரம் - தர்ம சாஸ்திரப்படி அநுஷ்டிப்பவன். வித்யாந் நரம் மேத்ய ரஸாயனம் - இப்படிப்பட்ட புருஷன் ஸத்வம் தரும் புத்தி மேதைகளை வளர்க்கும் ரஸாயனத்தை ஸேவிப்பவன் ஆவான். மேலும்,

" குணைரேதை: ஸமுதித: பிரயுஸ்தே யோ ரஸாயனம்,
ரஸாயனகுணாந் ஸர்வாந் யதோக்தாந் ஸ ஸமச்நுதே "

காயகல்ப பத்திய முறைப்படியோ, ஸாதாரணமாகவோ ஸத்வத்தை வளர்க்கும் நோக்கத்துடன் மூலிகைகள் பஸ்மகிருத மருந்துகளை ஸேவிக்கும்பொழுதும், மேற்கூறிய ஆசார ரஸாயனத்தையும் சேர்த்து சிரத்தையுடன் வழுவாமல் அநுஷ்டித்தால்தான் ரஸாயனத்திற்கு பல சுருதியில் சொல்லப்பட்டுள்ள பயன்களை முற்றிலும் அடைவான்.

மனதின் ரஜோ குணத்தை வளர்க்கும் மூலிகைகளில் பூண்டு மிகவும் உத்தமமானது. உடலுக்கும் வாத கப சம்பந்தமான அநேக நோய்களைப் போக்கி, தார்டீகத்தை நன்கு தருவதுடன் மனதின் ரஜோகுணத்தின் தன்மைகளை விசேஷமாய் விருத்தியாக்கும். பூண்டு ஒரு உக்கிர வீர்யமுள்ள மூலிகை. காயகல்ப முறைப்படி இதை உபயோகிப்பதில் சிரமம் அதிகம். பத்தியம் தவறினல் உபத்திரவமதிகம் உண்டுபண்ணும். காயகல்ப முறையின்றி சாதாரணமாய் பூண்டை உபயோகிப்பினும் ரஜோகுணம் விருத்தியாகும். பூண்டு தோல்நீக்கி, நசுக்கிப் பாலில் வேகவைத்து, ஆஹார காலத்தில் ஆஹாரத்துடன் சாப்பிடலாம். நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். கொஞ்ச அளவில் பச்சையாகவே பச்சைக் காய்கறிகளுடன் வேக வைத்து சாப்பிடலாம். தனிப் பூண்டை துவையலாய் அறைத்து நிறைய நெய் சேர்த்து நன்கு மத்தித்து, நெய் ஜாடியில் 10 நாட்கள் அப்படியே வைத்துவிடவும் பிறகு காலை மாலை அவரவர் குடலுக்கு ஏற்ற அளவில், சுமார் 5–10 கிராம் சாப்பிடவும். தொடர்ந்து சில நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

அதிக பித்தப்பிரகிருதி யுள்ளவர்கள், ரக்தத்தில் கெடுதல் கொதிப்பு (B. P.) உள்ளவன் பூண்டு வெங்காயங்களைத் தொடவே

கூடாது. கெடுதல் விளையும். வெங்காயத்திற்கும் பூண்டின் குணங்களுண்டு கொஞ்சம் குறைவாக. தீக்ஷ்ணத் தன்மையும் குறைவுதான். பூண்டு, வெங்காயம், மாம்ஸம் மத்யவகைகள் ரஜோகுணத்தை மேலாக அவசியம் வேண்டியவரான படைவீரர்களுக்கும் அவர்போன்ற பணியுள்ளவர்கட்கும் மிகவும் உபகாரமானவை. ஸத்வ குணத்தை மேலாக இருக்கவேண்டிய படிப்பாளிகள், மாணவர்கள், ஆளுபவர்கள் மந்திரிகள், ஸேநாபதிகள் பூராவாக தவிர்க்கவேண்டியவை.

மனதின் தமோகுணத்தை வளர்க்கும் மூலிகை மருந்துகள் பிரத்யேகமாய் ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்படவில்லை. தமோகுணத்தை குறைத்தல்தான் லக்ஷ்யம். ஆயுர்வேதத்திற்கு ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும் திரவியங்களையும் ஆசரணைகளையும் அநுஷ்டிக்காமல் அகற்றினல் போதும், தமோகுணம் தானே ஒங்கும் ஸத்வம் - பிரகாசம் தெளிவு. தமஸ் - இருள் கலக்கம். பரஸ்பரம் எதிரானவை. பிரகாசம் தெளிவுகள் அகன்ற இடம்—இருள் கலக்கம் சூழ்ந்ததே.

கஞ்சா, அபின், குரோசாணி ஒமத்தின் இலை, தூக்கத்தை உண்டு பண்ணும் மருந்துகள் மாத்திரைகள், தனிப்பாக்கு, பகலில் மிதமிஞ்சிய உறக்கம், எருமை கழுதை ஆடுகளின் பால், புளித்த பழய சாதம் இவைகள் தமோகுணத்தை நேரிடையில் விருத்தி செய்யும்

ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் மேலிட்ட மனிதர்களைப்பற்றி ஆயுர்வேதம் கூறும் தனிப்பட்ட அதிக லக்ஷணங்கள் குணங்கள் தொடரும்.



எண்ணெய்கள்

கடுகெண்ணெய்

கடுகு எண்ணெய் நிறைந்த விதை, கடுகிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது, உணவாகவும், அப்யங்கமாகவும் பலரால் உபயோகிக்கப்படுகின்றது என்ற விஷயமே வடநாட்டுப் பழக்கவழக்கங்களை, காதிலும் கேட்டிராத தென்னுட்டினர் பலருக்குத் தெரியாது. இவ்விதமே வடநாட்டில் கிராமவாசிப் பாமரர்களுக்கு, எள்ளெண்ணெய் - (நல்லெண்ணெய்) இருப்பதே தெரியவில்லை. தென்னுட்டில் கடுகெண்ணெய் மேல்பூச்சு மருந்துக்குத் தவிர வேறு விதத்தில் ஆஹாராதிகளில் உபயோகிக்கப்படுகிறதில்லை. இவ்விதமே வடக்கில்-உத்திரப் பிரதேசம் ராஜஸ்தான், வங்காளம், ஹிமாசலம், பஞ்சாப், பாகிஸ்தான் முதலிய இடங்களில், நல்லெண்ணெய், ஆயுர்வேத வைத்தியர்களால் தயாரிக்கப்படும் மருந்து தைலங்களில் தவிர, வேறு விதத்தில்

தொடப்படுவதில்லை. ஆஹாரத்தில், தாளிதம், பொறியல், வறுவல், ஊறுகாய்கள் எல்லாவற்றிலுமே கடுகு எண்ணெய்தான் முற்றிலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. மஹாராஷ்டிரம், மத்தியப்பிரதேசம், குஜ்ஜரம் தேசங்களில் கடுகெண்ணெய் அதிகம் எடுப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்தான் உபயோகம்.

மிகவும் பழசான ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிப்படியும், புதிதான உணவுப்பொருள் ஆராய்ச்சிப்படியும் சொஸ்தர்களுடைய ஆஹாரத் திற்கும் மேல் அப்யங்கத்திற்கும் நல்லெண்ணெய்தான் எல்லாவற்றி லும் உத்தமம் என்று தீர்மானம்தான். ஆயினும் வடநாட்டில் பல பகுதிகளில் தொண்டுதொட்டு கடுகெண்ணெய் உபயோகம் ஏற்பட் டுள்ளது. இதற்கு நான் ஊஹிக்கும் காரணம் — மேற்படி பிரதேசங் களில் பனிகாலம் அதிகம். பனியின் கொடுமையும் அதிகம். தேகத்தை பனி தாக்காமல் உஷ்ணமாய் இருக்கச் செய்ய கனமான கம்பளி ஆடைகள் அனவரதம் அணியவேண்டியது அவசியம். கடுகெண்ணெய் அதிக உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. அதனால் பனி காலத்தில் கடுகெண் ணெய் பூச்சு தோலின் வெப்பத்தை நன்றாய் காப்பாற்றுகிறது. ஆதலால் இங்குள்ளவர்கள் கடுகெண்ணெயை மேல்பூச்சுடன் உள் ளுக்கும் சாப்பிடத் தொடங்கிவிட்டனர். இவர்கள் விசேஷமாய் கிராமவாசிகள். வெயில் காலங்களிலும் கனமான ஆடைகளையே உடுத்துகின்றனர். இதுபோல பனிகாலத்தில் மட்டுமல்ல, வெயில் காலத்திலும் கடுகெண்ணெயை விடுவதில்லை. ஆனால் இந்த தேசங் களுக்கு வந்துள்ள தென்னாட்டினர் பகுத்தறிவுடன் கடுகெண்ணெயை கொடும்பனி நாட்களில் மட்டும், கை, கால்களில் மட்டும் தேய்த்துக் கொள்ளுகின்றனர். தலைக்குத் தேய்க்கவும், உள்ளுக்கு சாப்பிடவும் கடுகெண்ணெய் தொடுவதில்லை. நல்லெண்ணெய் தேங்காய் எண் ணெய்களையே உபயோகிக்கின்றனர். இதுவே சரியானது.

கடுகு மிகச்சிறியதாயினும் அதன் வர்ணனை வளர்ந்துவிட்டது. கடுகு கடுமையான உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. கடுகைப் பச்சை ஜலத்தில் அரைத்து தோலில் தடவிவிட்டால், சில நிமிடங்களில் தோலில் கடும் எரிச்சல் உண்டாகும். உடனே அதை அகற்றாமல் விட்டால், அவ்விடத்தில் அக்கினி சுட்டதுபோல், மேல் தோல் வெந்து வழண்டு புண்ணாகிவிடும். அவ்வளவு உஷ்ணம் கொண்டுள்ள வித்தின் எண்ணெயும் உஷ்ணவீர்யம் அதிகமுள்ளதே. ஆனால் கடுகெண்ணெய் மேலில் தடவினால் கடுகுபோல் புண்ணாக்குவதில்லை. சுவையிலும்-பாகத்திலும் உறப்புதான். கடுகெண்ணெய் அருந்துவதாலும், பூசுவ வதாலும் ரக்தத்தையும், பித்த தாதுவையும் வேகமாய் கெடுக்கும். சிறுநீர் கழிப்பிலும் எரிச்சலை உண்டாக்கும். தீக்ஷ்ணமான குணத்தினால் அக்கினியை வளர்க்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். கபத்தைக் கண்டிக்கும்.

குறிப்பு : மிகவும் அதிஉஷ்ணவீர்யமுள்ள கடுகெண்ணெயை அருந்துவதால் வடநாட்டினர் உடலில் விசேஷமான கெடுதிகள் ஏற்படாததிற்கு காரணம் – பரம்பரையாக நிரந்தரமான அப்பியாஸம்தான் பிரதானம். ஒருவன் எட்டிக்காய் போன்ற விஷ வஸ்துவையும் தொடர்ந்து அப்பியாஸமாகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், அவனை எட்டிக்காய் கொல்லாது. இரண்டாவது காரணம் – வடநாட்டினரின் தினசரி உணவில் நெய்யும், பழங்களும் தாராளமாய் சேருகின்றன. புளி–மிளகாய் காரங்கள் மிகமிகக் குறைவு இதனால் கடுகெண்ணெயின் உஷ்ணவீர்யம் ஓரளவு நன்ருய் சமனமாகிவிடும்.

கடவுள் கருணைப் படைப்பில், குணம் ஒன்றும் இல்லாத உபயோக மற்ற பண்டம் ஒன்றும் கிடையாதல்லவா ? கடுகெண்ணெயிலும் பல நல்ல உபயோக குணங்கள் இருக்கின்றன. உடலில் கொழுப்பு அதிகத்தினல் அதிகம் பெருமனுள்ளவர், ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி அளவு கடுகெண்ணெயை காலை–மாலை வெறும் வயிற்றில் பருகினல் சில மாஸங்களில் உடல் கொழுப்புக் குறையும். உடல் நிறை குறையும். ரக்தநாளங்களில் கொழுப்புத் தடிப்பு நீங்கி சுத்தமாகும். குடலில் சேர்ந்துள்ள கொக்கிப்புழு, நாக்குப்பூச்சி முதலியவை 10-12 நாட்கள் உபயோகத்தினல் உதிர்ந்துவிடும். அர்சஸ் என்ற மூல முளைகளை வெளிப்பூச்சினல் நாளடைவில் போக்கும். வெளிப்புண்களில் - கவனக் குறைவினல் வந்துள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும். மேலும் புழுக்காமல் காப்பாற்றும். கார்போக அரிசியை அரைத்து சேர்த்து கடுகெண்ணெயில் கலந்து மேலுக்குத் தடவிக்கொண்டிருந்தால், தோலில் வெண்மை குஷ்டம் மறையும். கூந்தலின் பேன் பொடுகுகளை மேல் பூச்சினல் போக்கும். எல்லாவித தோல் வியாதிகளிலும் எந்த நிலையிலும் கடுகெண்ணெய். தனியாகவும், மருந்து சரக்குகள் சேர்த்துத் தயாரித்துள்ளதும் உத்தமமான உபகாரம் தருவது. ரக்தவாதம், வாதரக்தம், ஆமவாதம், ஊருஸ்தம்பம் போன்ற தனி-வாத ரோகங்களிலும் வெளி உபயோகத்தினல் வலி உபத்திரவங்களை உடனேயே சமனம் செய்யும் கடுகெண்ணெய் சூடு செய்து காதில் சில துளிகள் ஊற்றினல் காதுவலி போகும். மூக்கில் நஸ்யம் செய்தால், பீனஸம், தலைவலி, நீரேற்றம், கபம் விலகும். மஹாருத்திரகுடூசீ தைலம் என்ற தைலம் கடுகெண்ணெயில்தான் தயாரிப்பது. இந்த தைலம் வாத நோய்களிலும், ரக்தம், தோல் சம்பந்தமான நோய்களிலும் சிறந்த உபயோகமுள்ளது.

வாதுமை எண்ணெய்

வாதுமை விதை மிகச்சிறந்த தாதுபுஷ்டியைத் தருவதுபோலவே வாதுமை எண்ணெயும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் தாது விருத்தி, வீர்ய விருத்தி, போகசக்தி கொடுப்பது. நல்ல சீதவீர்யம் குளுமை

தரும். பித்தவாயு தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். கொஞ்சம் கபத்தை அதிகமாக்கும். மேலுக்குத் தடவுவதால் உடம்பில் எரிச்சல் உஷ்ணத்தை சமனம் செய்யும். நல்ல காந்தி மிருதுத்தன்மை உண்டாகும். சிரஸில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கும். மலத்தை இறக்கி மிருதுவாய் பேதி ஆகச் செய்யும். நல்ல உயர்ந்த குணமுள்ளது. ஆனால் விலை வெகு உயர்ந்ததாயிருப்பதால் அதிகமாய் உபயோகிக்க சாத்தியமில்லை.

புந்நாக எண்ணெய்

புன்னை மரம் புண்யஸ்தல விருக்ஷமாய் கருதப்படுகிறது. ஸ்ரீரங்க க்ஷேத்திரத்தில், தன்வந்திரி பகவான் ஆலயத்திற்கு முன்புள்ள புஷ்கரிணிக்கரையில் உள்ளது. பலாமரத்தின் இலைபோல் இலை கொண்டது. புஷ்பம் வெண்மை, நறுமணம் கூடியது. இதன் விதை எண்ணெய் நிரம்பியது. எண்ணெயும் நல்ல வாசனை பொருந்தியது. கசப்பு சுவை. உள்ளுக்கு உபயோகத்தினால் வயிறுபூச்சிகளைக் கொன்று வெளிப்படுத்தும். தோல் வியாதிகளை முக்கியமாய் அரிப்பு, படை, தடிப்பு, சொறி, சிரங்குகளைக் குணப்படுத்தும் எரிச்சல் உடனே குறையும். தோலுக்கு மிக நல்லது. நெருப்பு சுட்ட விரணங்களை ஆற்றும். வேதனையை விலக்கும்.

சந்தன தைலம் அல்லது அத்தர்

தாவரவர்க்கத்தின் சில விதைகளில் எண்ணெய் நிரம்பியிருப்பது போல், சில மரங்களின் உள் வைரக்கட்டைகளில் எண்ணெய் இயற்கையில் அதிகம் இருக்கிறது. இவ்வகையில் சந்தனம், தேவதாரு, ஸரளதாரு, அகில், கர்பூர (யூகலிப்டஸ்) மரங்கள் முக்கியமானவை. இவைகளுக்குள் சந்தனம் அதிமுக்கியமானது. உள்ளுக்கும் அதிகம் உபயோகமுள்ளது.

சந்தன தைலம் நல்ல சீதவீர்யமுள்ளது. மேலுக்குத் தடவினாலும் குளிர்ச்சி தரும். உள்ளுக்கு சில துளிகள் அருந்தினாலும் நல்ல குளுமை தரும். லகு குணம் சீக்கிரம் குடலில் பரவும். மனதுக்கு அமைதி அளிக்கும். களைப்பு, சோர்வு, தண்ணீர் தாகங்களை அகற்றும். ரக்த-பித்த ரோகத்தை சமனம் செய்யும். வாந்தியை நிறுத்தும். மேலுக்குப் பூசுவதினால் சில விஷம், சொறி முதலிய தோல் வியாதிகளையும் போக்கும். விசேஷமாய் சிறுநீர்தாரைப்புண், வெள்ளைச்சீழ் மேகம், ஒட்டு மூத்திரம், மூத்திரம் வெளியாகாமல் உள்ள உபத்திரவங்களில் சிறந்த ஔஷதம் சந்தன அத்தர்.

[வேப்பெண்ணெய் – அடுத்த இதழில்]

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.